



Fitness classes are included in membership & \$10 for drop-in
Please check location of class before attending

FITNESS CLASSES GYPSUM

TIMES	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
5:30 AM	Fury Tom Fury Area		Fury Jeff Fury Area	Spin Rotating Instructors Fury Area	Fury Jenn/Lydia Fury Area	
8:00 AM	Fury Jenn/Lydia Fury Area		Fury Jenn/Lydia Fury Area		Fury Jenn/Lydia Fury Area	Spin (8:30 AM) Rotating Instructors Fury Area
9:00 AM	Dance & Weights Jeanne Fitness Studio		Balance & Weights Jeanne Fitness Studio	Zumba Endah Fitness Studio	3-2-1 (Starts April 30th) Jeanne Fitness Studio	Zumba Endah Fitness Studio
10:00 AM	Yoga (10:15 AM) Elizabeth Fitness Studio	Water Aerobics Norma Pool	Yoga (10:15 AM) Elizabeth Fitness Studio	Water Aerobics Norma Pool	Yoga (10:15 AM) Kimber Fitness Studio	
5:30 PM		Yoga (Starts May 4th) Wendy Fitness Studio	Zumba Claire Fitness Studio			
6:00 PM	HIIT Shila Fury Area	Spin Rotating Instructors Fury Area		Spin Rotating Instructors Fury Area		

Due to the size of our facility areas and social distancing protocols, registration is required for all fitness classes. To reserve your spot, please visit Mountainrec.org or call the front desk of the Gypsum Recreation Center.

Keep in mind:

- Please arrive 5-10 minutes early so class can start promptly
- Masks are required to be worn at all times, including during physical activity
- Please bring your own water bottle, towel, and yoga mat for classes

CLASS DESCRIPTIONS

Spin	This class is a low-impact, cardiovascular workout focusing on endurance, strength, intervals, high intensity and recovery. You will pedal through these challenging drills and exercises, driven by energetic music and experienced instructors. We accommodate all fitness levels and encourage pushing your limits, while keeping you in control.
Fury	This high intensity, interval training class, is guaranteed to jumpstart your path to achieving your fitness goals! Interval training can supercharge your fitness, boost your metabolism, and burn off extra fat.
Yoga	Good for the mind, body and soul, this stress-reliever will help you gain improved body awareness and flexibility through the yoga tradition. Take the class to tone your muscles or as a compliment to your normal exercise routine.
Zumba	Zumba® combines Latin and International music with a fun and effective workout system which involves dance and aerobic elements. Zumba's choreography incorporates hip-hop, soca, samba, salsa, merengue, mambo and martial arts.
HIIT	HIIT class is a total body, heart pumping, aerobic and strength conditioning workout. This interval-based class combines full-body strength training with high intensity cardio bursts designed to tone your body, improve your endurance, and clear your mind.
Water Aerobics	A shallow water medium intensity workout, using water and equipment for resistance, toning muscles, and increasing endurance and flexibility. This is a full body workout, a combination of cardiorespiratory, muscle conditioning, and interval training.
Dance & Weights	Workout to energetic music with an experienced instructor. You chose your impact level and partake in 40 minutes of cardio dance. The dance is also a brain challenge. Finish with muscle conditioning using weights.
Balance & Weights	Full body strength training combined with equilibrium and balance. These exercises are very important for fitness after 40.
3-2-1	Fun low-intensity class for all ages. Includes 3 minutes of cardio on the steps or on the floor, 2 minutes of strength exercises, and 1 minute of abdominal work.

Las clases de fitness están incluidas en la membresía o cuestan \$10.
Por favor corrobore la localización de la clase antes de asistir.

CLASES DE FITNESS DE GYPSUM

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
5:30 AM	Furia Tom Zona de Furia		Furia Jeff Zona de Furia	Spinning Instructores Rotan Zona de Furia	Furia Jenn/Lydia Zona de Furia	
8:00 AM	Furia Jenn/Lydia Zona de Furia		Furia Jenn/Lydia Zona de Furia		Furia Jenn/Lydia Zona de Furia	Spinning (8:30 AM) Instructores Rotan Zona de Furia
9:00 AM	Baile y Pesas Jeanne Estudio de Fitness		Balance y Pesas Jeanne Estudio de Fitness	Zumba Endah Estudio de Fitness	3-2-1 (Desde el 30 de Abril) Jeanne Estudio de Fitness	Zumba Endah Estudio de Fitness
10:00 AM	Yoga (10:15 AM) Elizabeth Estudio de Fitness	Aeróbicos Acuáticos Norma Piscina	Yoga (10:15 AM) Elizabeth Estudio de Fitness	Aeróbicos Acuáticos Norma Piscina	Yoga (10:15 AM) Kimber Estudio de Fitness	
5:30 PM		Yoga (Desde el 4 de Mayo) Wendy Estudio de Fitness	Zumba Claire Estudio de Fitness			
6:00 PM	HIIT Shila Zona de Furia	Spinning Instructores Rotan Estudio de Fitness		Spinning Instructores Rotan Zona de Furia		

Debido al tamaño de las áreas de nuestras instalaciones y los protocolos de distanciamiento social, es necesario registrarse para todas las clases de acondicionamiento físico. Para reservar su lugar, visite Mountainrec.org o llame a la recepción del Centro de Recreación de Gypsum.

Tenga en cuenta:

- Llegue de 5 a 10 minutos antes para que la clase pueda comenzar a tiempo
- Se requiere el uso de mascarillas en todo momento, incluso durante la actividad física
- Traiga su propia botella de agua, toalla y esterilla de yoga para las clases

DESCRIPCIÓN DE LAS CLASES

Spinning	Esta clase es un ejercicio cardiovascular de bajo impacto que se centra en la resistencia, la fuerza, los intervalos, la alta intensidad y la recuperación. Pedaleará a través de estos desafiantes ejercicios, impulsados por música energética e instructores experimentados. Nos adaptamos a todos los niveles de condición física y lo alentamos a superar sus límites, mientras lo mantenemos en control.
Furia	¡Esta clase de entrenamiento de intervalos de alta intensidad garantiza impulsarlo en su camino hacia el logro de sus objetivos de acondicionamiento físico! El entrenamiento por intervalos puede potenciar tu estado físico, acelerar tu metabolismo y quemar grasa extra.
Yoga	Bueno para la mente, el cuerpo y el alma, este calmante para el estrés lo ayudará a obtener una mejor conciencia corporal y flexibilidad a través de la tradición del yoga. Tome la clase para tonificar sus músculos o como complemento a su rutina normal de ejercicios.
Zumba	La Zumba® combina música latina e internacional con un divertido y efectivo sistema de ejercicios que incluye danza y elementos aeróbicos. La coreografía de Zumba incorpora hip-hop, soca, samba, salsa, merengue, mambo y artes marciales.
HIIT	La clase de HIIT es un entrenamiento de acondicionamiento de fuerza y aeróbico de cuerpo entero que acelerará su corazón. Esta clase basada en intervalos combina el entrenamiento de fuerza de cuerpo entero con explosiones de cardio de alta intensidad diseñadas para tonificar su cuerpo, mejorar su resistencia y despejar su mente.
Aeróbicos Acuáticos	Un entrenamiento de intensidad media en una piscina poco profunda, que utiliza agua y equipo de resistencia, tonifica los músculos y aumenta la resistencia y la flexibilidad. Este es un entrenamiento de cuerpo completo, una combinación de acondicionamiento cardiovascular y muscular, y entrenamiento de intervalos.
Baile & Pesas	Entrenamiento con música energética con un instructor experimentado. Usted elige su nivel de impacto y participa en 40 minutos de baile cardiovascular. La danza también es un desafío para el cerebro. La clase termina con acondicionamiento muscular con pesas.
Balance & Pesas	Entrenamiento de fuerza de cuerpo completo combinado con equilibrio y equilibrio. Estos ejercicios son muy importantes para estar en forma después de los 40.
3-2-1	Clase divertida de baja intensidad para todas las edades. Incluye 3 minutos de cardio en las escaleras o en el suelo, 2 minutos de ejercicios de fuerza y 1 minuto de trabajo abdominal.